

### FASE 3. BEGRIJPEN: MIJN ANGELS & PROJECTIES

(kaart 15 t/m 21)

De concrete **angel** is het specifieke, zintuigelijke aspect van de Trigger (T) waardoor je in Oud Zeer (OZ) en vervolgens Afweer (A) schiet, het is de parallel met de oude, onverwerkte realiteit. Ons brein werkt nou eenmaal op basis van associatie en als je iets ziet, hoort, ruikt, proeft of voelt wat lijkt op wat je eerder hebt ervaren, dan gaat de bijbehorende map open. In het geval van de onverwerkte map koppelt zich dan automatisch de oude betekenis van het kind dat je was, aan de concrete angel in de Trigger (T). Dit fenomeen wordt **projectie** genoemd. Je projecties geven dus letterlijk de belevingswereld van toen weer. Triggers en angels hebben we legio, maar de kernprojecties zijn vaak op 1 hand te tellen. Vandaar dat je angels en dan met name de bijbehorende projecties in beeld brengen wijs is, omdat je daarmee het bewustzijn van je kernthema's versterkt en je tevens de sleutels in handen hebt voor de volgende fase van OMKEREN. Wat zijn jouw angels & projecties?

MIJN ANGELS	MIJN PROJECTIES
<p><b>Voorbeelden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De frons op zijn voorhoofd</li><li>• De luide stem</li><li>• Ze reageert niet op mijn mail</li><li>• Ik ben alleen thuis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hij haat me en wil niks meer met me te maken hebben (verlies van contact)</li><li>• Hij is woedend en gaat me zo compleet negeren (verlies van contact)</li><li>• Zie je wel, ze moet me niet meer (verlies van contact)</li><li>• Er is niemand die zich om mij bekommert (alleen zijn)</li></ul>

*Je kunt deze lijst met de tijd aanvullen op basis van jouw informatie uit Herkennen: Breng je fuik in kaart 2. De steeds terugkerende projecties die je hier hebt ingevuld, vormen de basis voor de fase van Omkeren.*